7.025 Bravčové stehno sikulské
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
bravčové stehno	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90
mlieko	4,00	4,00	5,00	5,00	6,00	6,00	7,00	7,00
smotana kyslá	0,70	0,70	0,80	0,80	0,90	0,90	1,00	1,00
múka hladká	0,25	0,25	0,30	0,30	0,35	0,35	0,40	0,40
cibuľa	0,80	0,68	1,00	0,85	1,20	1,02	1,50	1,27
cesnak	0,05	0,04	0,10	0,09	0,10	0,09	0,15	0,13
kapusta kyslá b. n.	6,00	6,00	8,00	8,00	9,00	9,00	10,00	10,00
rasca	0,03	0,03	0,05	0,05	0,07	0,07	0,10	0,10
paprika červená mletá	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,07	0,07
soľ	0,07	0,07	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20
hmotnosť porcie v g	136		167		198		229	
hmotnosť mäsa v g	36		42		48		54	
hmotnosť šťavy v g	100		125		150		175	

Receptúra

Výrobný postup

Bravčové stehno umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme, nakrájame na plátky. Nakrájané mäso naklepeme, osolíme a opečieme na čiastke oleja po oboch stranách. Podlejeme vodou a dusíme do mäkka. Cibuľu očistíme, nakrájame a speníme na zvyšnej čiastke oleja, pridáme červenú mletú papriku, pokrájanú kyslú kapustu, rascu, očistený prelisovaný cesnak, podlejeme vodou a dusíme. Mäkkú kapustu zahustíme múkou opraženou nasucho, rozmiešanou v mlieku a v smotane. Povaríme ešte 20 minút. Na tanier dáme kapustu, na ktorú položíme udusené mäso.
Prílohy: varené zemiaky, knedľa.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	Tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	193	46	1,15	3,4	1,8	2,6	0,4	7,7	0,2	0,026	0,0	0,0	3,7	0,3
B	342	82	1,08	7,0	2,5	3,6	0,5	9,9	0,3	0,03	0,0	0,0	4,6	0,1

										2				
C	456	109	1,31	9,5	3,7	4,4	0,5	11,3	0,3	0,03 2	0,0	0,0	4,7	0,1
D	559	134	1,65	11,7	4,3	5,4	0,6	12,8	0,3	0,03 7	0,0	0,0	5,3	0,2